

# 6 Säulen - Morgen - Meditation

## Die 6 wichtigsten Säulen für Lebenserfolg

Um Ihnen das tägliche Umsetzen der Handlungen, die wirklich etwas in Ihrem Leben bewegen, die Ihr Leben wortwörtlich so sehr positiv verändern, leicht zu machen, haben mein Team und ich eine geführte Meditation für Sie entwickelt, die Ihre Gedanken jeden Tag auf die 6 wichtigen Säulen für Glücksempfinden, innere Ruhe, Zuversicht und Lebenserfolg lenkt.

Mit dieser sehr wirkungsvollen 6 - Säulen Meditation haben Sie jeden Tag alle 6 Säulen für Glück und Lebenserfolg im Blick und fokussieren Ihre Gedanken täglich auf das, was wirklich zählt. Das ist ein Garant für Balance und Erfolg in Ihrem Leben.

### Was bewirkt diese Meditation?

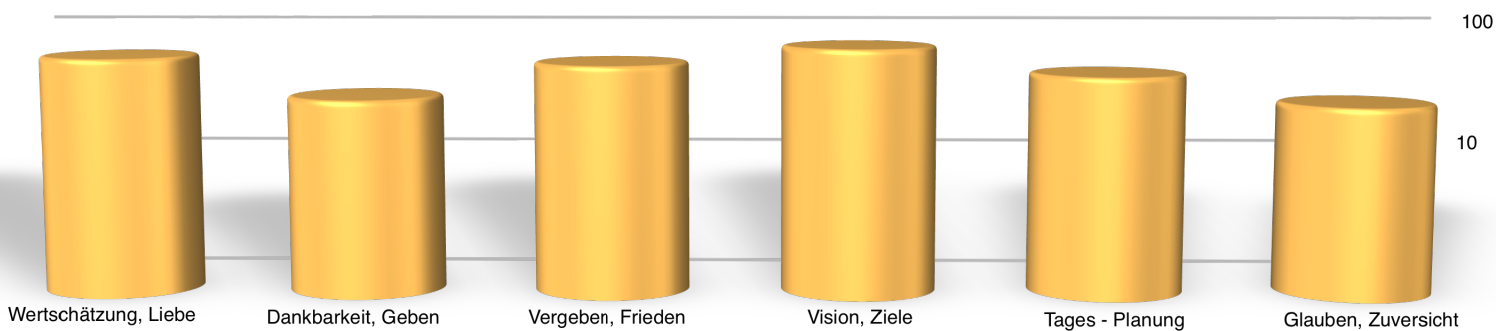
Zahlreiche Studien haben belegt:

- Blutdruck wird gesenkt
- Gesundheit Immunsystem wird gestärkt
- verlangsamt Alterungsprozess
- wirkt schmerzlindernd
- reorganisiert Gehirn
- wirkt verjüngend
- führt zu besseren Entscheidungen
- stärkt Erinnerungsvermögen
- macht ausgeglichener, innerlich ruhiger
- resistenter gegen Ärger & Sorgen
  - weitere positive Auswirkungen...

Diese kurze Meditation ist mit binauralen Sounds hinterlegt. Binaurale Sounds können das neuronale System beeinflussen und Blockaden und Funktionsstörungen lösen. Beiden Gehirnhälften, die linke und die rechte werden in die gleiche Frequenz gebracht. Beide Hemisphären werden synchronisiert.

Binaurale Sounds wirken am besten, wenn Sie Kopfhörer tragen. Sie können sich die Meditation auch ohne Kopfhörer anhören. Auch so ist sie wirkungsvoll. Die Hemisphären- Synchronisation geschieht nur mit Kopfhörern. Bitte nicht beim Autofahren hören und auch nicht beim Ausführen gefährlicher Arbeiten.

## Die 6 Säulen der Meditation:



### 1. Säule:

## Liebe, Mitgefühl, Wertschätzung, Respekt

Eine Studie der Harvard Universität (Studie der glücklichen Menschen) hat bewiesen, dass die Qualität Ihrer Beziehungen einen großen Einfluss auf Ihr Glücksempfinden haben.

Gute, harmonische, ehrliche, vertrauensvolle Beziehungen bewirken ein höheres Maß an Glücksempfinden, Erfüllung.

- Wenn Sie sich bewusst entschliessen, jeden Menschen und auch sich selbst mit Liebe, Mitgefühl und Wertschätzung entgegenzutreten, wie werden sich all Ihre Beziehungen verändern?
- Wie positiv wird sich Ihre Beziehung zu sich selbst verändern?
- An wie viel Tiefe werden Ihre Beziehungen gewinnen?
- Wie wird sich Ihre Ausstrahlung verändern?

## 2. Säule:

### Dankbarkeit, Geben

**Dankbarkeit** ist eine sehr wichtige Säule für Glück und Zufriedenheit  
Studien haben gezeigt:

- dankbare Menschen sind körperlich und geistig gesunder
- ausgeglichener, harmonischer, zufriedener
- optimistischer, lösungsorientierter
- sind in der Lage zu verzeihen, zu vergeben
- Dankbarkeit lindert Depressionen
- dankbare Menschen machen sich weniger Sorgen
- praktizierte Dankbarkeit wirkt stresslindernd
- Dankbare Menschen haben einen besseren Schlaf
- weniger Kopfschmerzen
- Dankbarkeit ist eine wichtige Grundlage für Wohlstand

**Schreiben Sie sich eine Liste von mindestens 9 Dingen, für die Sie dankbar sein können. Wählen Sie dazu aus den folgenden Lebensbereichen jeweils 3 Dinge pro Lebensbereich:**

#### 1. Familie, soziale Beziehungen

#### 2. Ihr persönliches Leben

#### 3. Ihre Karriere

^  
--  
Hier lochen  
--  
v

## Wofür möchte ich dankbar sein?

Schreiben Sie sich zu den folgenden 3 Bereichen jeweils 3 Dinge, Personen oder Ereignisse auf, für die Sie dankbar sein möchten.

### 1. Familie, soziale Beziehungen

1. ....
2. ....
3. ....  
.....  
.....

### 2. Ihr persönliches Leben

1. ....
2. ....
3. ....  
.....  
.....

### 3. Job, Karriere

1. ....
2. ....
3. ....  
.....  
.....

## Warum ist \*Geben\* Bestandteil dieser Meditation?

- fokussiert auf Nutzen bieten, unterstützen
- fokussiert darauf, anderen Menschen zu helfen
- Sie gehen wohlwollend auf Ihre Mitmenschen zu
- verändert Mindset von

Was ist für mich drin? --> Wie kann ich andere Menschen unterstützen?

- Menschen die Geben sind glücklicher, zufriedener, erfüllter
- Geben ist seliger denn Nehmen, Geben Sie, ohne zu erwarten
- führt schneller zu Ihren eigenen Zielen

Dankbarkeit und das Fokussieren auf \*Geben\* sind wichtige Säulen für Glück, Erfüllung, Balance, Harmonie, Erfolg und Wohlstand.

Beantworten Sie sich am Morgen folgende Fragen:

- **Wen kann ich heute Freude schenken?**
- **Wen kann ich heute ein gutes Gefühl schenken?**

Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

### 3. Säule:

#### Vergeben, verzeihen...

Warum vergeben?

Forschungen und Studien haben gezeigt:

Solange Sie einen anderen Menschen für Ihre unangenehmen oder schmerzlichen Gefühle verantwortlich machen, tragen Sie negative Energie in sich, die Sie schwächt und Sie langfristig krank machen kann. Gefühle wie Rache, Revanche, negative Wünsche für eine andere Person schwächt Sie selbst und mindert Ihre Leistungsfähigkeit.

Gefühle von Vergeltung, von Revanche, von Rache halten Sie zurück und lassen Sie nicht weiter entwickeln.

Vergeben heisst nicht, der Person, der Sie vergeben wollen Recht zu geben, nein. Vergeben heisst, sich bewusst zu entscheiden, alle negativen Gefühle gegenüber der Person, die Sie aus Ihrer Sicht falsch behandelt hat, ziehen zu lassen.

Vergeben geht noch weiter:

Wünschen Sie der Person, die Ihnen aus Ihrer Sicht geschadet hat, von ganzen Herzen alles Gute, Liebe und Gesundheit.

Sagen Sie sich ganz bewusst:

**Alle negativen Gefühle lasse ich jetzt los. Ich vergebe dir und wünsche dir von Herzen Gesundheit, Glück und Liebe.**

**Ich lasse alle negativen Gedanken und Gefühle los, jetzt und vergebe dir. Ich wünsche dir von ganzem Herzen Gesundheit und Liebe.**

Wenn Sie das Gefühl haben, es ist richtig für Sie, sagen Sie sich selbst:

**Ich vergebe mir selbst. Ich vergebe mir selbst und liebe und schätze mich mit all meinen Stärken und Schwächen.**

Wiederholen Sie dies mehrere Male.

## 4. Säule:

### Vision - visualisieren Sie Ihre perfekte Zukunft in 3 Jahren

Visualisieren Sie sich selbst in 3 Jahren:

- **Wie soll Ihr perfektes Leben in 3 Jahren aussehen?**
- **Was haben Sie in 3 Jahren geschaffen, erreicht?**
- **Wie wollen Sie in 3 Jahren leben?**
- **Was wollen Sie am aller liebsten in 3 Jahren tun?**

Stellen Sie sich in Ihrer Fantasie vor, Sie leben heute schon das Leben Ihrer Träume. Träumen Sie groß.

**Visualisieren Sie sich selbst in 3 Jahren in Ihrer perfekten Zukunft.**

Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. Säule:

### Planung - visualisieren Sie Ihren perfekten Tag

Gedanken erschaffen Gefühle, diese Gefühle sind messbare energetische Schwingungen, die Schwingung gleicher Art anziehen. Ihre Gedanken von heute kreieren Ihr Leben von Morgen.

**Das, worauf Sie Ihre Gedanken, Ihre Energie lenken, das wächst.**

Fokussieren Sie sich auf Ärger und Sorgen, werden Ärger und Sorgen mehr Platz in Ihrem Leben einnehmen. (Das wollen wir NICHT!)

Fokussieren Sie sich auf all die wunderbaren Dinge, die uns zu jeder Zeit umgeben, werden diese wunderbaren Dinge mehr Platz in Ihrem Leben einnehmen.

**Visualisieren Sie also Ihren perfekten Tag sehr detailliert von Morgens bis Abends.**

Stellen Sie sich vor, wie Sie jede einzelne Aufgabe, die Sie für diesen Tag geplant haben, optimal, perfekt erledigt haben und wie stolz und zufrieden Sie mit sich sind.

Stellen Sie sich Ihren Tag detailliert vom Aufstehen bis zum zu Bett gehen vor. So, wie es perfekt für sie ist...

Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 6. Säule:

### Glauben, Zuversicht

**Ein unerschütterlicher Glaube, das Sie das, was Sie sich vorstellen können, auch erreichen können, gibt Ihnen die Kraft und die Ausdauer, durchzuhalten.**

Diesen Glauben können Sie sich selbst antrainieren, indem Sie sich selbst immer wieder suggerieren:

**Ich weiss, dass mich ... (Gott, die schöpferische Intelligenz, eine höhere Kraft...) sicher lenkt und führt.**

**Ich weiss und ich bin so dankbar, dass mich ... in Richtung meiner Wünsche, Träume und Ziele führt.**

**Ich vertraue ..., weil ich weiß, dass ich gesegnet bin und ... seine Hände schützend über mich hält....**

Ihre eigene Affirmationen / Suggestion:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....